Ma potée de légumes au curry doux

Manuella Magnin

Simple Plus, agence de
communication en gastronomie
7, rue Jules-Gachet, 1260 Nyon

Manuella Magnin dirige l'agence SIMPLE PLUS.
Elevée dans une famille d'hôteliers-restaurateurs, elle a baigné dans l'univers du goût dès son plus jeune âge. Avoir côtoyé fournisseurs et clients dès son enfance lui a fait comprendre très tôt la passion et les contraintes des artisans du terroir et des professionnels de la gastronomie ainsi que les attentes légitimes des clients.
Attirée par l'écriture, Manuella a suivi une formation en sciences politiques et est devenue journaliste. C'est à son retour d'un séjour de deux ans à Singapour qu'elle renoue avec l'univers dans lequel elle a grandi et se lance à fond dans le journalisme culinaire. Elle partage alors ses connaissances, ses découvertes et sa passion avec le grand public en tant que chroniqueuse culinaire et créatrice de recettes.
Parallèlement, grâce à ses connaissances approfondies des secteurs de l'alimentaire et des boissons, elle développe dès 2012 des prestations de conseil et de service pour les entreprises actives dans ces domaines.
Elle est également conceptrice et rédactrice de magazines pour entreprises et grand public dans le domaine du goût.
Enfin, elle est active dans le consulting, l'événementiel et rédactrice en chef de la Semaine du Goût !
www.simpleplus.ch

Hauptgericht

1 personen

PRÉPARATION

1. Débiter les légumes en petits cubes.

2. Eplucher l'oignon et l'émincer finement.

3. Faire revenir l'oignon dans l'huile sans coloration. Saupoudrer de curry doux. Saler. Ajouter les légumes et faire revenir.

4. Intégrer le lait de coco et les lentilles beluga. Réchauffer. Rectifier l'assaisonnement en sel. Ajouter éventuellement un peu de piment.

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

Ma potée de légumes au curry doux

25 min

facile

INGRÉDIENTS

150 g de restes de courgette crue

150 g de restes d’aubergine crue

1 oignon

150 g de lentilles beluga cuites

2 c.s. de curry doux

2 dl de lait de coco

2 c.s. d’huile de colza Holl

sel

5. Réchauffer au micro-onde 5 minutes à 600 W avant de déguster.

Post-it

Ajouter aussi du poivron s’il vous en reste au frigo.

Bonne dégustation !

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE